

広報

きゅっと中越

2023年

12月号

December

vol.11



特集

＼楽しく元気に活動！／

JA 女性部で
一緒に活動しませんか？

読者プレゼント

おたよりを応募いただいた中から、
抽選で **10** 名様に
JA 商品券を
プレゼント

目次

- 02 今月のぎゅっ人
- 04 【特集】
＼楽しく元気に活動！／
JA女性部で
一緒に活動しませんか？
- 07 おいしさぎゅっと直売所
長岡市 なじら～て関原店
- 08 ぎゅっとピ！
- 10 ぐるっとえちご中越
みしま支店
- 12 お知らせ
- 13 健康コラム
- 14 けいじばん
- 15 役員室からこんにちは
クロスワード
- 16 ぎゅっとKitchen

＼ 今月の表紙 ＼



テーマ：少し早いクリスマス？

クリスマスの準備をする家族の元へ早めに到着したイチゴハットのサンタとジャガイモフェイスのトナカイが中の様子をうかがっています。ブロッコリーのツリーに、ルレクチエのベルを飾りました。

今月のぎゅっ人

Vol.
10

— 柏崎市西山町 —
小玉 力也 さん

Profile

柏崎市西山町尾野内
(株) Grand Farm 代表取締役

小玉 力也さん(25歳)

4人体制で枝豆とブロッコリーを栽培。JA直売所や県内への市場出荷の他、ブロッコリーは(株)セブン・イレブン・ジャパンへの加工用出荷もしています。



収穫間近のブロッコリー

で定植が遅れましたが、徹底した水管理を心掛けたこともあり、生育は順調で花蕾の締まったきれいなブロッコリーに仕上がりました。「もっと勉強して、よりおいしいブロッコリーを栽培したい」と意気込みます。

やりがいを聞くと「小さな種から育てた野菜が、消費者の皆さんにのどにのどに食べてもらえることが何より嬉しいんです。精一杯愛情をこめて作る野菜をぜひ味わってほしいです」とまぶしい笑顔で話してくれました。

経営内容は枝豆4・5畝とブロッコリー1畝の栽培。枝豆栽培では養分吸収率を上げるため、リン酸を多く含む肥料を使用するなど工夫しています。耕作放棄地を畑にするまでは大変ですが、西山町の土壌は粘土質で水持ちが良く枝豆栽培に向くといえます。

ブロッコリー栽培は昨年から本格的に栽培をスタート。今夏は高温小雨の影響

令和3年に枝豆で農業経営を始めたという思いから有志を募り、任意団体Grand Farm(グランドファーム)を設立。耕作放棄地を借り入れて枝豆栽培を始め、令和4年に大規模経営を目指し法人化。現在は(株)Grand Farmの代表を務めます。

柏崎市の北部に位置し、日本海へ向け別山川が流れる西山町。小玉力也さんは地域の中でも数少ない若手生産者の一人です。子供のころから農業機械が大好きだった小玉さんは、農業の道へ進んで3年目を迎えます。

一代目若手農家
愛情を込めた野菜を
おいしく
食べてもらいたい

各地域の活動を一部紹介します!!

ながおか地域



「こめっこすめ隊」の出張料理教室

米粉の普及、活用を進めるため「こめっこすめ隊」を結成し、学校や地域で米粉料理を伝えています。



女性大会

講演会や活動発表で部員同士の交流を図ります。



JA 女性アグリネットワークの「かあちゃんのうんめもん広場」

女性農業者が活動する「アグリネットワーク」。イベントなどに参加し、地場農産物の販売PR活動を行っています。



手芸教室



さんとう地域



健康ウォーキング

地域内の歴史を学びながら楽しく街歩き!

郷土食の伝承を目的に地域でも講習会を開いています。



伝統食教室

笹だんごやおこわ団子などの作り方を楽しく学びます。



地域の環境美化を目指す「花いっぱい活動」(花壇整備など)



味噌づくり

楽しく元気に活動!

JA 女性部で一緒に活動しませんか?

皆さんは JA 女性部を知っていますか? 「聞いたことはあるけどどういうグループなのか分からない…」 「興味のある活動をしているけど、参加方法が分からない」という方も多いのではないのでしょうか。

JA えちご中越の女性部は、食や農、くらしに関心のある女性が集まって楽しく元気に活動しています。管内に住んでいる女性なら、組合員に限らずどなたでも加入することが出来ますよ。

初代部長

池田 玲子さんにインタビュー

女性部ってどんなところ?

「食・農・健康・助け合い」を軸に料理や手芸などの趣味、健康促進のための運動、地域貢献活動や仲間づくりといった様々な活動をしています。

女性部の良いところは?

たくさんの学びや貴重な経験ができますが、なんといっても仲間ができることが一番! いつもみんなでおしゃべりしたり、笑い合って楽しんでいます。

池田 玲子さん
(なんかん地域出身)



活動で大事にしていることは?

部員同士顔を合わせて交流の機会を増やすこと。みんながやりたい活動をするのが一番なので、みんなで意見を出し合い、活動内容や方針を決めています。

今後の意気込みを教えてください。

来年は地区を越えた交流を増やしてつながりをより深め、さらに明るく楽しい活発な組織にしたいです! 幅広い年代の方が楽しめるイベントもやりたいですね。少し先になるかもしれませんが、各地区の特産品の販売や活動を取り入れたイベントをやりたいと思っています。

JAえちご中越女性部 設立総会



部員数はなんと1800人越え!! 県内最大級の女性組織が誕生しました。

今年4月
「JA えちご中越女性部」
が誕生!

4月6日に行われた設立総会。
旧4JAで活動していた女性部が
一つになり新たなスタートを切りました。



今月の旬

鍋野菜の定番 白菜

寒い季節に旬を迎える白菜。鍋や汁物、漬物、炒め物と使いやすく、そのうえ野菜の中でも低カロリー。冬の食卓にかかせません。



新鮮な白菜が並ぶ売場。
鍋つゆも販売しています。

おいしさ ぎゅっと 直売所

なじら〜て関原店
長岡市



Q おいしい白菜を選ぶポイントは何？
葉が固く巻いていてずっしりと重みのあるもの、外葉が青々としているもの、

Q なじら〜て関原店の白菜の特徴は？
鮮度が良く、みずみずしいのが魅力です。生産者ごとに作っている品種も色々あり、10月下旬から1月上旬まで、小さくても大きな白菜が並びます。好みの大きさを選べるのも直売所ならではですね。

今が旬の白菜は、ぜひ新鮮な地場産を！

JA直売所「なじら〜て関原店」
店長に 聞きまして
渋木 豊



Information

なじら〜て関原店

☑ 長岡市関原町1丁目字中原2980-1
☑ 9:30~17:00(11月~4月)
9:30~18:00(5月~10月)
☑ 第2・4火曜日(祝日の場合翌日)
※12月26日は営業します
12月31日~1月4日
☎ 0258-47-2003



管内直売所情報はHPから▶

切り口が白くみずみずしいものを選んでみてください。
Q おすすめの食べ方は？
鍋物がおすすです。豚肉との相性が良く、鍋にすると豚肉の旨味を白菜がたっぷり吸っておいしいです。店頭で白菜用の鍋つゆ、鍋に合う長ネギ、大根などの野菜もたくさん販売していますので、ぜひお試しください。
寒い季節、あたたかい鍋物で地場産の白菜をたくさん味わってほしいです。

なんかん地域



トマトケチャップ作り

自家栽培のトマトを使って
オリジナルのケチャップ作り♪



小学生へ交通安全のお守りプレゼント

地域の宝である子どもたちへ
心を込めて手作りしたお守りを毎年贈っています。



正月食品試食会&料理教室

JAの正月食品やAコープ食品を使って
楽しく料理♪

柏崎地域



クラフトテープバック作り

みんなで体を
楽しく動かして
運動不足解消！



健康体操教室



栽培した坊ちゃんカボチャを
「子ども食堂」へ寄付

社会貢献活動、
地産地消の一環として
部員全員で育てたカボチャを
寄付しています。



一緒に活動する仲間を募集中です!!



JA女性部は管内に住んでいる女性であれば組合員に限らずどなたでも加入できます。右記の事務局またはお近くの支店、プラザ店までご連絡ください。

■ ながおか地域 本店 組織福祉課	TEL:0258-35-1304
■ さんとう地域 さんとう営農センター	TEL:0258-41-2887
■ なんかん地域 なんかん地区センター	TEL:0256-46-8840
■ 柏崎地域 柏崎地区センター	TEL:0257-21-1000

秋キャベツの出荷量県内トップ! 三条地域



キャベツの品質を確認する生産者ら

県内トップの春、秋キャベツの出荷量を誇る三条地域のJA三条園芸振興協議会では、12月上旬までに秋キャベツ約3万箱以上(1箱10^{kg})を出荷しました。

主な生産地は石上地区と栗林地区で品種は「初恋」「恋舞」「恋唄」など。今年産は猛暑、雨不足により定植が遅れましたが、生産者の入念なかん水作業や防除の徹底、栽培管理などにより無事収穫、出荷を迎えました。JAなんかん北宮農センター園芸特産課の山田喜大担当は「生産者のたゆまぬ努力で今年も出荷をすることができた。ぜひ多くの方に三条地区のキャベツを食べて生産者を応援してほしい」と呼び掛けています。

大盛況! 秋の収穫感謝祭



特産品の試食を楽しむ来場者

JA寺泊支店とこしじ支店は10月21日、「秋の収穫感謝祭」を開催しました。支店協同活動の一環で、地域の皆さんに日頃の感謝を伝えることが目的です。

こしじ支店は、新米おにぎりや豚汁を無料で振る舞い、寺泊支店は、さんとう地域女性部が手作りしたおこわ団子などを来場者に振る舞いました。こしじ支店の星正道支店長は「これからも地域に喜んでもらえる企画に取り組んでいきたい」と話しました。

新米でおにぎり体験



生産者と一緒におにぎりを握る子どもたち

上条町の長部農場で10月21日、イオン長岡店のイオンチアーズクラブの子どもたちが訪れ、食と農の体験活動を行いました。今年度「長岡の農業とわたしたちの未来」をテーマに活動をしている同クラブは、この日はもみ殻を使った焼いもや野菜の収穫、おにぎり作りなどに挑戦。おにぎり作りでは、新米コシヒカリと好きな具材を使って握り、「お米に甘みがあっておいしい」など話しながら、何個も作って楽しんでいました。



JAえちご中越管内の活動やイベントなどのニュースをお届けします。

まるでブーケ! カリフラワー出荷中

柏崎・刈羽地区では10月末からカリフラワーの出荷が行われています。JAカリフラワー生産部会では7人の生産者が約2,6^{ha}で栽培し、出荷量は2,5^tの見込みです。出荷したカリフラワーは、県内外のスーパーマーケットの他、JA農産物直売所5店舗の店頭で販売されています。8月の高温小雨の影響が心配されましたが、大きさや品質は例年通りおおむね良好で、白く丸いカリフラワーが育ちました。

部会員の板垣猛さんは「ぜひ消費者から手にとってもらいたい」と話してくれました。



笑顔で出荷準備をする板垣さん

サトイモ「里うさぎ」出荷へ



出荷規格を確認する参加者

JAは10月27日、長岡市の園芸流通センターで今年産のサトイモの目合わせ会を開きました。生産者やJA職員ら約20人が参加し、出荷時の注意点や規格分けを確認しました。

同部会では11月から3月末までに64トンを出荷する計画です。メイン品種の「大和早生」の中でA品でMサイズ以上のものは、部会の独自ブランド「里うさぎ」として出荷します。

同部会の池津伸俊部会長は「産地と里うさぎの知名度向上を目指して、部会で取り組んでいく」と意気込みました。

活気溢れるミニバスケットボール大会



白熱する試合の様子

JAは10月21日、22日の2日間、特定非営利活動法人柏崎バスケットボール協会との共催で「第36回若菜杯兼第24回JAカップミニバスケットボール大会」を開きました。少年少女の体力づくりと社会性の育成のためJAの地域貢献活動の一環として毎年行っています。

柏崎市と刈羽村の小学生の男子10チーム、女子7チームが参加し優勝を争いました。選手たちの声と監督の指示が飛び交い、得点する場面やゴール際の白熱したプレーには観覧席から大きな声援や拍手が響きました。

エリア内の JA 施設



みしま支店
長岡市西部にあり出雲崎町に隣接する店舗です。三島・与板エリアを管轄し、26人の職員が在籍しています。



**さんとう地区センター
さんとう営農センター**
旧JA越後さんとうの本店機能を有していた施設です。現在は地区センター、営農センターとなっています。



**さんとう物流センター
あぐりセンターみしま店**
肥料や農薬などの資材を各地へ配送する、さんとうエリアの物流拠点です。あぐりセンターでは、各種資材やお米を販売しています。



**さんとう車輛センター
ホッと・はあと大野給油所**
車輛関係はお任せ！ 自動車やタイヤの販売から点検整備・車検を担います。給油所は、組合員割引カードが使えます。



03/ やなぎ味噌本店 柳醸造(株)



130年以上の歴史をもつ老舗のみそ醸造所。看板商品は、新潟県産コシヒカリ玄米を100%使用した「コシヒカリ玄米みそ」や長岡産野菜の漬物など。次々登場する新商品も魅力。2020年にオープンした工場併設店舗には、1回300円で300円以上の商品が当たる「みそガチャ」も。

ついやっちゃう「みそガチャ」!

オンラインショップも

貯金担当 垣内 拳仁

住 長岡市吉崎100 営 8:30~17:00
Tel 0258-42-2336 休 日曜、祝日定休

04/ まるや君が代 麺処つるりん房

冬は熱々の「鍋焼きらうめん」、夏はテラスで「流しそうめん」が最高なんです

貯金担当 鈴木 朋子

創業明治18年。製麺所「まるや君が代」が営む麺喰い処。敷地内の湧き水で延ばし、竹林を抜ける風で乾かした麺が特徴。そうめんやうどんなどを店舗で味わえます。店舗前の湧き水は、汲んで持ち帰りOK。



住 長岡市脇野町2015
Tel 0258-41-2288
営 11:00 ~14:30 (土日祝は15:00まで)
休 木曜定休



2023年夏「全日本丸太早切選手権」



米どころで祭りも盛んな三島! 「全日本丸太早切選手権」や、「越後みしま竹あかり街道」には、地域外からも多数訪れます。

みしま支店 諏訪田 剛 支店長

豊かな里山に抱かれ、縄文時代から人々の暮らしが営まれてきた長岡市の三島地域。名水が湧く醸造の町で、今も2軒の蔵元と味噌屋さんが日々醸しています。

01/ 越後長岡 花みずき温泉 旬食・ゆ処・宿 喜芳



癒されに行く職員多数!



共済担当 馬場 麻美

天然自噴温泉の日帰り施設。温泉には露天風呂やサウナがあるほか、施設内には畳の休憩所も。野菜や海鮮など地場産食材をたっぷり使った食事処も人気で、1日過ごせます。

住 長岡市上岩井6964 Tel 0258-42-4126
営 【日帰り入浴】10:00~21:30(土日祝~22:00)
料 大人(中学生以上)620~980円
こども(3歳以上)300~500円
※平日、土日祝日、時間帯によって料金が異なります。
タオル・館内着別途。詳細はホームページから。▶



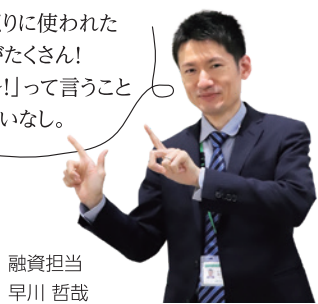
02/ 長岡市 三島郷土資料館

かつて80軒の鍛冶屋が暮らした三島。原寸大で再現した鍛冶屋の模型や、地域で発達した和算の紹介など、町の歴史を楽しく学べます。暮らしを支えた古道具コレクションも必見!

住 長岡市上岩井1260-1(みしま会館2階)
Tel 0258-42-2222
営 9:00~16:30
休 毎週月曜日、年末年始
料 大人300円、中学生以下150円



昔の米づくりに使われた道具がたくさん! 100回「へー!」って言うこと間違いなし。



融資担当 早川 哲哉



成人式「二十歳のつどい」 衣裳展(レンタル衣裳)

専属デザイナーが一人一人にあったものをお見立ていたします。髪飾りやヘアスタイルの相談もOK!男性用衣裳もごございます。

開催日時 令和5年12月9日(土)～12月17日(日)
10:00～17:00

※12/13(水)・12/14(木)はお休みいたします

会場 JAえちご中越
パストラル長岡 4階 美容室
長岡市今朝白2-7-25

※完全予約制となります。あらかじめお電話にてご予約をお願いいたします。
※各地域によって成人式典の日程は異なりますが、衣裳はご希望の日程でご用意いたします。



お問合せ

JAえちご中越 パストラル長岡 TEL/0120-35-1305
営業時間/8:30～18:30

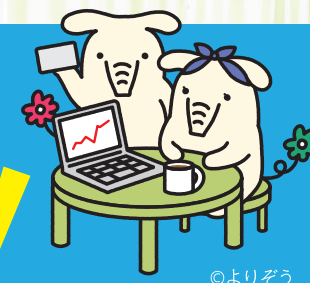


お知らせ

JA information

資産形成・運用

＼なんでも/
JAバンクの職員に
ご相談ください!



はじめるならJAバンク!

少額から
資産運用

つみたてNISA

●将来に向けて毎月一定額をコツコツ積立投資
●非課税期間は最長20年間! ●非課税投資枠年間40万円

対象期間

締切間近!

令和4年4月1日～
令和5年12月31日

申込書の
ダウンロードは
こちら



今なら資産形成・運用デビュー特典として
つみたてNISA口座開設毎月1万円以上のご購入で
ニッポンエール グミ・ドライフルーツ
詰め合わせセットプレゼント!

詰め合わせセット
(8袋)



投資信託始めるなら、断然JAバンク!
投資金額はJA口座からの拠出となります。

お問合せ JA各支店まで

「JAバンク投信ネットサービス」は、お客さまのスマホ・パソコンから投信注文ができてとっても便利! JAバンクアプリもしくはJAバンクホームページよりご利用いただけます。



健康 コラム

アタタ:
3秒間に1人



長岡中央総合病院
リハビリテーション科
技師長
小黒 孝夫

今年も1年あっという間でし
たね。大きなケガなく過ごせ
たでしょうか?

さて、65歳以上の高齢者3人
に1人は、1年間に1回以上転
倒すると言われています。転倒
した人の約5%に骨折が認めら
れるそうですから、高齢者人口
に当てはめると約3秒間に1人
が転倒し1分間に1人が骨折し
ていることになります。骨折を
免れても打撲や切り傷、捻挫な
ど何らかのケガを負うことも多
く、これらをきっかけに歩行能
力低下をきたし要介護状態にな
る場合も少なくありません。本
人ご家族にとっても辛い状況に
置かれます。

転倒は、つまずき、滑り、踏
み外しといった足下のトラブル
で起こることが7割を超えてい
ます。発生場所の1位は庭、2
位は居間、3位玄関、階段となっ
ており屋内で生じることも多い
です。敷居やカーペットの縁、

電気コードでのつまずき、床に
放置の衣類・紙類で滑ること
もあります。この時期は暖房
器具の設置もあり危険度が増
しています。整理整頓を心が
けてください。足腰に不安が
ある方は杖の使用や手すりの
設置、滑りにくい靴下を使う
ことも有効です。



合併記念定期貯金の ご契約者様へ

(商品券の有効期限のお知らせ)

日頃は当JAをご利用いただき、誠にありがとうございます。
令和5年4月から6月まで販売させていただきました合併記
念定期貯金につきまして、特典の「農産物直売所商品券」の
ご利用期限が令和5年12月末となっておりますので、お知
らせいたします。まだ、ご利用でない方がいらっしゃいまし
たら、ぜひ、この機会に当JAの直売所をご利用ください。

今後とも、ご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上
げます。

※直売所によって年末の営業日が異なりますので、ご注意ください。



県内多発!

「ATMで還付金」は 詐欺です!



市町村や金融機関の職員をかたった
詐欺にご注意を!

新潟県内で「還付金詐欺」が多発してい
ます。市町村や金融機関の職員を名乗
る者から「ATMで還付金手続き」「ATM
から電話して」と電話がきたら要注意!



- 社会保険料や税金などの「還付金」は、ATM
では戻りません。
- 金融機関店舗以外のATM(スーパー等)を
指定されたら要注意。

あやしい電話がかかってきたら、
すぐに警察や取引店にご相談ください。



上品な甘さのレクチエが好物です

常務理事(金融共済担当) 大桃 富雄

12月に入り、冬の訪れを津々と感じるこの頃となりました。振り返れば、今夏は“災害級の猛暑”となりましたが今冬は“災害級の…”とならないことを願うばかりです。

近ごろ、「資産形成」という言葉を見たり、聞いたりすることが多いのではないのでしょうか。本年6月に岸田総理から「資産所得倍増元年—貯蓄から投資へ」というメッセージが発信され、来年1月からNISAが抜本的に拡充されます。

資産形成に関心を持たれる方も多いと思いますが、資産形成は「貯蓄」と「投資」2つの方法をバランスよく組み合わせ、将来への備えを進めることが大切だと思います。貯蓄は日常生活のために、投資は将来を見越した準備としてしっかりと活用していきたいものです。

当JAは組合員・利用者の期待に応えるため、皆様一人一人のライフプランにあわせた資産形成の重要性についてご提案、サポートさせていただきますので、ぜひお問い合わせください。

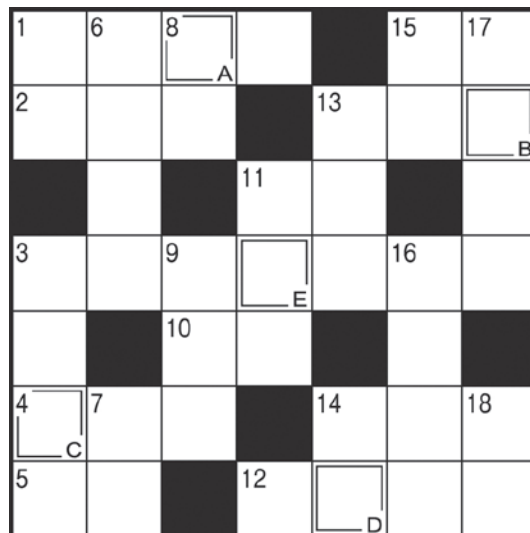
数字で見るJAえちご中越 (令和5年10月末現在)

組合員数	主な事業量
正組合員数 35,602人	貯 金 6,056億
准組合員数 39,050人	貸 出 金 1,034億
合 計 74,652人	長期共済保有高 1兆8,211億
	購買取扱高 102億

脳トレ! クロスワード

クロスワードに挑戦! ※広報通信より転載 出題●ニコリ
正解者の中から抽選で**10名様に**
JA 商品券 500 円分をプレゼントします!!

賞品の発送は令和6年1月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



二重マスの文字を A～E の順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- 1 サンタがプレゼントを入れます
- 2 パパー、ママ、どこー?
- 3 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 4 好きな歌手の——を見に行った
- 5 レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 10 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 11 除夜の鐘を突けるところもあります
- 12 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- 13 サハラ、タクラマカンといえば
- 14 刃物で紙を加工して描きます
- 15 冬の京都市は——冷えするといわれます

タテのカギ

- 1 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- 3 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- 6 その月の一番最初の日
- 7 寒い日に吐くと白く見えることも
- 8 授業中は慎んでください
- 9 ワカメの根元に近い部分
- 11 ——予報によると来週は寒いらしい
- 13 建物が立っていない宅地
- 14 ——の細かい滑らかな肌
- 15 年越しに付きものの種類
- 16 チン! と鳴らすと人が来ます
- 17 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- 18 年賀状のイラストによく使われます。



先月号の
答え
答 フュジタク

● **お菓子の長靴**
お菓子のいっぱい詰まった赤い長靴を買ってもらったこと。それがいつまでも思い出されます。(T・K様)

Kさんの喜ぶ顔が、サンタさんへのプレゼントですね。

● **サンタ大慌て…?!**
20年程前になります。クリスマスのプレゼント(母・妻・子ども4人)を買いにおもちゃ屋、洋品店など、忙しく回りました。最後に寄った店で入口のガラスの1枚戸に突入し、通り抜けてしまいました。幸いケガもなく、弁償もなしでした。(H・T様)

無傷が何よりのプレゼント!

● **あわてんぼう②**
友だちの家は毎年クリスマスプレゼントが2、3日早く届くそうで、うらやましく思っていました。サンタさんに

お願いしていたのはゲーム。ゲーム好きのお父さんと何か関係が!? (笑) (M・K様)

関係は濁しておきましょう!

● **写真撮影**
子どもたちが幼かった頃、大きな箱のプレゼントを抱いた写真を撮ることがクリスマスでした。懐かしいです。(Y・S様)

満面の笑みが目に浮かびます。

● **会いたかった**
クッキーとミルクを用意しておいたら、ちゃんと食べてプレゼントを置いて行ってくれた。煙突が無い家なので、玄関から入ってきたのなら、会いたかった。(とくめい様)

● **今年こそ会えるかも!**
我が家はサンタさんに手紙

● **オーロラ旅行に当選**
今から23年前のこと。ある旅行社のプレミアムキャンペーンに応募し、なんとクリスマスにオーロラを見たいという希望が実現した。当時高校生の長男と、フィンランドでオーロラと国認定のサンタさんを見ることができ、親子共々忘れられない最高のクリスマスプレゼントとなった。(ふみふみ様)

なんてビッグなプレゼント!

でなく、メールで連絡が取れます。ただサンタさんも急なプレゼントの変更はもちろんできず、しつかり聞いてからメールします。今年は何を頼むのでしょうか…早めに決めていただけると嬉しいですが…。(匿名希望)

サンタの世界もデジタル化。

クリスマスプレゼントの思い出



おたより大募集!

来月の
テーマ

おもちにまつわるエピソード

締切 12月29日(金)まで

送付方法

官製ハガキに、①クロスワードの答え ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥来月のテーマ「おもちにまつわるエピソード」または広報誌へのご意見・ご感想をお書きのうえ、お送りください。

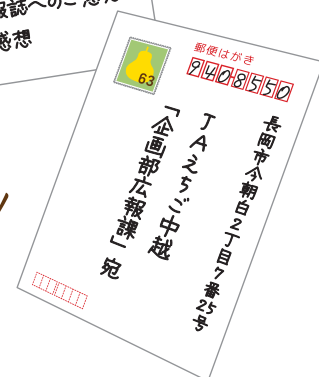
宛先

〒940-8550 長岡市今朝白2丁目7番25号
JAえちご中越「企画部広報課」宛

※おたよりの内容を、広報誌にてご紹介の場合がございます。匿名ご希望の方は「匿名希望」とお書きください。
※いただいた個人情報は賞品発送の目的のみに使用いたします。

- ① クロスワードの答え
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 来月のテーマまたは
広報誌へのご意見・
ご感想

Web での応募は
コチラから



ぎゅっと Kitchen



材料（4人分）

- レンコン 200g
- 小松菜 1/3袋
- バター 10g
- タラコ 1/2腹
- 塩コショウ 適量

割りレンコンのタラコあえ



作り方

- (1) レンコンは皮をむき、棒状に切って、コップの底などでたたく。
- (2) (1)を耐熱容器に入れ、水(大さじ2)をふりかけ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- (3) 洗った小松菜は、水分がついたままラップで包み、電子レンジで30秒ほど加熱する。3cm幅に切る。
- (4) タラコは包丁の背でこそげて中身を出す。
- (5) レンコンが温かいうちにバター、タラコを混ぜる。
- (6) (5)に小松菜を加え、塩コショウで味を調える。

長岡市中之島地域は、100年以上の歴史を持つ
伝統野菜「大口れんこん」の産地。
主力品種の「ダルマ」は冬が旬です♪

レンコンの はなし



栄 養

淡色野菜の中ではビタミンCの含有量が多く、免疫力の向上、風邪予防に役立ちます。また喉の痛みの緩和やせき止めとして、古くから重宝されてきました。

選 び 方

不自然に真っ白ではなく、自然のままで少し黄色がかかっているもの。泥がついているとなお良いです。また節の中央がふっくらとしていて重みがある、切り口や穴の中が黒ずんでいない、穴の大きさが均一なもの◎。

保存方法

空気に触れないようにラップで包み、冷蔵庫で保存します。冷凍する場合は、固ゆでにして密封袋に。泥付きの場合は、そのまま新聞紙に包み、冷暗所で保存がオススメです。

JAえちご中越

vol.11

広報 きゅっと中越

発行日：2023年12月1日 担当：企画部広報課
〒940-8550 新潟県長岡市今朝白2丁目7番25号
TEL:0258-35-1300 FAX:0258-36-7085
<https://www.ja-chuetsu.or.jp>



編集後記

12月といえばクリスマス。幼い頃、我が家でクリスマスケーキを切り分けるとき、上にある1個しかないサンタ形の砂糖菓子を誰が食べるか3人兄弟で決めるのが定番でした。喧嘩をして悪い子になるとサンタが来ないため、子どもながらに穏便に話し合っていたことを思い出します。

(編集員：櫻井)